

TRIVSEL

Anti-mobning

VENSKABER



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et Trivsels-forløb i tre episoder, med de tre temaer: "Mobbekultur", "Venskaber", og til sidst "Forståelse og Empati". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Som ung er du i en spændende tid af dit liv, hvor venskaber begynder at spille en endnu større rolle end før. Dine venner kan være som en støttegruppe, der hjælper

dig gennem skole, familieproblemer og alle de op- og nedture, som teenagerlivet byder på.

At lære om venskaber er super vigtigt, fordi det hjælper dig med at forstå, hvad et sundt og støttende venskab virkelig betyder. Det handler ikke bare om at hænge ud og have det sjovt, men også om at være der for hinanden, når det virkelig gælder.

Gode venner lytter, de støtter, og de hjælper dig med at vokse som person.

Desuden kan de færdigheder og den forståelse, du udvikler nu om venskaber, hjælpe dig resten af dit liv. Det handler om at lære, hvordan man kommunikerer ordentligt, sætter grænser og behandler andre med respekt og venlighed. Når du ved, hvad et sundt venskab indebærer, kan du også bedre undgå usunde relationer, der kan trække dig ned.

Så at forstå venskaber nu, mens du er ung, er en vigtig byggesten for at opbygge stærke og meningsfulde relationer hele dit liv. Det er en tid til at lære, vokse, og forstå dig selv og dem omkring dig bedre. Og hvem ved, måske nogle af de venskaber, du danner nu, vil vare hele livet!

Mål for undervisningen:

- Du skal kende definitionen af venskab samt de forskellige typer af venskaber.
- Du skal kunne forklare, hvad venskab betyder i dit eget liv, og identificere kendetegn ved både sunde og usunde venskaber.
- Du skal kunne vurdere dine egne venskaber, tænke kritisk over dem og træffe beslutninger om, hvordan de kan forbedres.
- Du skal kunne udvikle strategier for at bygge og vedligeholde sunde venskaber, og du skal kunne rådgive og støtte dine venner i at gøre det samme.

Hvad er et venskab og hvad er et godt venskab?

Et venskab er et nært forhold mellem to eller flere personer, der er baseret på gensidig tillid, støtte og engagement. Det er en relation, hvor man deler oplevelser, tanker, følelser og tid med hinanden. Et venskab kan være en af de mest berigende og givende forbindelser i ens liv.

Nogle af de vigtige elementer i et godt venskab inkluderer:

Tillid: Tillid er afgørende i et venskab. Du skal kunne stole på din ven og føle dig tryk ved at dele personlige ting med dem. Tillid indebærer også at vide, at din ven vil være ærlig og loyal over for dig.

Ærlighed: Ærlighed er en vigtig faktor i et godt venskab. Du kan tale åbent og ærligt med din ven uden frygt for fordømmelse eller dom. Ærlighed skaber en solid grundlag for kommunikation og tillid i venskabet.

Respekt: Et godt venskab er baseret på gensidig respekt. Dette indebærer respekt for hinandens meninger, værdier, grænser og forskelligheder. Respekt er afgørende for at skabe harmoni og gensidig forståelse i venskabet.

Støtte: Venner er der for hinanden i både gode og dårlige tider. Et godt venskab indebærer at støtte og opmuntre hinanden. Det betyder at lytte, være empatisk og medfølelse, og hjælpe hinanden gennem udfordringer og livets ups and downs.

Sjov og glæde: Et godt venskab inkluderer også sjov og glæde. I kan grine sammen, deltage i fælles interesser og skabe positive oplevelser. Sjov og glæde bidrager til at styrke båndet mellem venner og skabe gode minder.

Ligeværdighed: Et godt venskab indebærer ligeværdighed, hvor begge parter føler sig set og hørt. Det handler om at give og tage, og at begge venner føler, at deres behov og følelser bliver taget seriøst.

Kommunikation: Åben og ærlig kommunikation er essentiel i et godt venskab. Det indebærer at kunne udtrykke sig klart, lytte aktivt og løse eventuelle konflikter eller uoverensstemmelser gennem dialog.

Venskaber kan selvfølgelig variere, og forskellige mennesker kan have forskellige forventninger til et venskab. Det er vigtigt at finde venner, der deler dine værdier og ønsker at investere tid og energi i venskabet på samme måde som dig.

Hvad kan man lave sammen af aktiviteter, når man er gode venner?

Når man har venner, er der så mange sjove aktiviteter, man kan prøve sammen. I kunne for eksempel tage på en cykeltur, rulleskøjte eller nyde en dag i parken med boldspil, leg og picnic. Vandreture og svømning er også gode måder at være sammen på, eller hvad med en tur på legepladsen eller i forlystelsesparken? Hvis I er sportsglade, kan I være med i en sportsklub eller lave jeres egen lille fodbold- eller basketball-turnering. Der er også masser af muligheder for at prøve nye sportsgrene som klatring eller skateboarding.

Hvis I er mere til kreative aktiviteter, kan I prøve kræfter med tegning, maleri eller andre kunstprojekter. I kan også skrive historier eller digte, lave musik sammen eller starte jeres eget band. Håndværksprojekter og eksperimenter er også sjove måder at være kreative sammen, og her kan man sy tøj, hækle eller lære at strikke..

For dem, der elsker film og underholdning, er der muligheder som at tage i biografen, holde maraton af film eller serier derhjemme, spille brætspil eller videospil, eller I kan starte jeres egen lille "filmklub". I kan også lave jeres egne teaterstykker eller tegneskitser af ting i ser.

Frivilligt arbejde er også en mulighed. I kan deltage i lokale projekter, hjælpe til i et plejehjem eller dyreinternat, eller arrangere en indsamling til en god sag. Hvis I er nysgerrige og vil lære noget nyt, kan I besøge museer, udstillinger, zoologiske haver, udforske nye steder i jeres by eller tage på "opdagelsesdag" i naturen. I kan også lave videnskabelige eksperimenter sammen og lære at bygge noget.

Til de sociale sjæle er der mulighed for at holde pyjamasparty, filmaften med snacks, madlavning eller bading sammen, og måske endda planlægge en dagstur eller weekendtur, selvfølgelig med forældrenes tilladelse og støtte.

Det vigtigste er, at I lytter til hinanden og finder aktiviteter, som alle kan nyde og have det sjovt med på samme tid.

Hvordan ved man, om man har dårlige venskaber?

At finde ud af, om man er i et venskab, der ikke er godt for en, kan være udfordrende, men der er nogle tegn, man kan kigge efter. For eksempel, hvis du lægger mærke til, at din ven ofte lyver, manipulerer for at få deres vilje, eller ikke står ved deres løfter, kan det være et rødt flag. Dårlige venner kan også udvise mobning eller nedladende adfærd, og de kan være ondskabsfulde og nedgøre dig eller andre.

Når det kommer til støtte, er en dårlig ven ofte ikke der for dig, når du har brug for det. De kan ignorere dine problemer eller bekymringer og vise ligegyldighed over for dine følelser. De tager også ofte fordelene i venskabet uden at give noget tilbage og prioriterer deres egne behov og ønsker uden hensyn til dine.

En anden ting, der kan karakterisere dårlige venskaber, er konstant negativitet. Hvis din ven spreder negativitet, klager hele tiden, eller nedgør dine ideer og ambitioner, kan det underminere din selvtillid og trivsel. Derudover kan mangel på respekt også være et tydeligt tegn på, at venskabet ikke er sundt. En dårlig ven respekterer ikke dine grænser, dine værdier eller dine ønsker.

For at finde ud af, om du har dårlige venner, kan du prøve at mærke efter, hvordan du føler dig, når du er sammen med dem. Lyt til din intuition. Hvis du ofte føler dig trist, uvelkommen eller ignoreret, kan det være et tegn på, at venskabet ikke er godt for dig. Observer deres adfærd og vær opmærksom på, hvordan de behandler dig og andre. Mangel på ærlig kommunikation og gensidig støtte er også røde flag.

Endelig kan du reflektere over dine egne værdier og normer, og sammenligne dem med dine venners adfærd. Hvis der er en betydelig forskel mellem jeres værdier, kan det være svært at opretholde et sundt og støttende venskab. Husk på, at gode venner støtter og opmuntrer hinanden, og et sundt venskab skal få dig til at føle dig værdsat og respekteret.

Kan man slå op med en ven?

At være i et venskab betyder ikke, at man skal tolerere og acceptere uacceptabel adfærd. Det er vigtigt at kende til de røde flag, der kan indikere, at et venskab er skadeligt. For eksempel er mobning, uanset om det er verbalt, fysisk eller online, helt og aldeles uacceptabelt. Det samme gælder for enhver form for vold eller truende adfærd. Det er heller ikke okay, hvis din ven spreder negative rygter om dig eller andre, eller hvis de bagtaler nogen.

Manipulation og udnyttelse er også store alarmklokker. En rigtig ven vil aldrig forsøge at manipulere dig eller udnytte din tillid til deres egen fordel. Og selvfølgelig, hvis en ven konstant nedgør dig, dine interesser, eller dine præstationer, så er det et klart tegn på, at venskabet ikke er sundt.

Hvis du oplever nogle af disse problemer i dit venskab, er det vigtigt at vide, at det er helt okay at "slå op" med en ven eller holde en pause fra en person. Selvom det kan føles svært, er det afgørende at sætte dig selv først i dette tilfælde og omgive dig med mennesker, der behandler dig med respekt og venlighed. I en sådan situation er det essentielt at søge støtte fra andre venner, der behandler dig godt, og fra voksne, du kan stole på. De kan give dig den støtte og vejledning, du har brug for for at komme gennem denne udfordrende tid og hjælpe dig med at forstå, at du fortjener at være i sunde og støttende venskaber.

Hvordan får man nye venner?

At finde og få nye venner kan være en spændende proces. Her er nogle tips til at hjælpe dig med at finde nye venner:

Deltag i fællesaktiviteter: Tilmeld dig klubber, sportsaktiviteter, musik- eller kunstklasser eller andre fællesskabsbaserede aktiviteter. Dette giver dig mulighed for at møde mennesker med lignende interesser og skabe forbindelse med dem.

Vær åben og venlig: Vær imødekommende og åben over for nye mennesker. Vær venlig, smilende og vær interesseret i at lære dem at kende. Sæt dig selv ud og vær modig nok til at tage initiativ til at starte samtaler.

Du kan bruge sociale medier og online fællesskaber: Brug sociale medier og onlineplatforme, der er beregnet til at møde nye venner i din aldersgruppe. Vær dog altid forsigtig og sørg for at følge sikkerhedsforanstaltninger og regler for online interaktion og mød altid nye mennesker på offentlige steder som en café for eksempel og aldrig derhjemme først.

Skoleaktiviteter: Deltag i skoleklubber, arrangementer og frivillige aktiviteter. Disse kan give muligheder for at møde nye mennesker uden for din normale sociale kreds.

Vær dig selv: Vær autentisk og vær dig selv. Ægte venskaber bygges bedst på gensidig forståelse og accept af hinandens individualitet.

Inviter folk til sociale aktiviteter: Inviter folk til at deltage i sociale aktiviteter, som du nyder. Det kan være at arrangere en filmaften, en tur til biografen eller en sportsaktivitet. Dette giver dig mulighed for at styrke båndet og opbygge nye venskaber.

Vær tålmodig: At opbygge venskaber tager tid. Vær tålmodig og giv forholdene tid til at udvikle sig naturligt.

Det er normalt at føle sig usikker eller nervøs, når man prøver at finde nye venner. Det er vigtigt at huske, at du ikke er alene, og mange andre søger også venskaber. Vær åben, vær dig selv, og vær villig til at investere tid og indsats i at opbygge givende venskaber.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. Skriveopgave: Skriv en kort tekst om en personlig oplevelse med en ven, og beskriv, hvordan det påvirkede dit venskab.
2. Refleksionsopgave: Tænk på et venskab, du har haft, som er gået i stykker. Analyser situationen, og reflekter over, hvad du kunne have gjort anderledes.
3. Gruppearbejde eller makkeropgave: Diskuter i små grupper, hvad venskab betyder for jer, og del jeres erfaringer med forskellige typer af venskaber.

Når du har svaret på opgaverne, så slutter denne episode.

Her starter ideerne til lærerne:

Ideer til læreren

- Diskussionsforum: Faciliter en klasse diskussion om venskaber, hvor eleverne aktivt deltager og deler deres tanker og erfaringer.
- Filmvisning: Vis en film, der omhandler venskab, og diskuter
- Venskabsdag: Dediker en dag til aktiviteter og øvelser, der fremmer forståelsen og værdien af venskaber.
- Workshop: Hold en workshop, hvor eleverne lærer konkrete færdigheder i kommunikation og konfliktløsning i forbindelse med venskaber.
- Vennelisten: Bed børnene om at lave en liste over deres nuværende venner og skrive, hvad de værdsætter mest ved hver af dem. De kan også tilføje, hvad de selv bidrager med til venskaber.
- Vennegruppe-diskussion: Del børnene op i mindre grupper og bed dem om at diskutere forskellige scenarier relateret til venskaber. De kan dele deres synspunkter og komme med forslag til, hvordan man håndterer forskellige udfordringer og skaber positive venskaber.
- Brevskrivning: Opfordre eleverne til at skrive breve til deres venner og udtrykke deres taknemmelighed og værdsættelse. Dette kan styrke båndene mellem dem og lære dem at udtrykke deres følelser på en positiv måde.